



El último tren de medallas

Barranquilla.— La estación no espera más. Cuba debe montarse en el último tren de medallas esta semana, con la lógica, pero tenaz aspiración de retener el primer lugar por naciones en estos XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, que vivieron este domingo su oncena fecha competitiva y siguen lidereados por México.

Al cierre de esta edición habíamos sumado una excelente medalla de plata en la gimnasia rítmica en la modalidad de conjunto, y un bronce por intermedio de Reynier Estopiñán en el rifle a 50 metros en tres posiciones; en tanto se discutían los títulos en cuatro divisiones de la lucha, el hockey sobre césped varonil y en tres pruebas del atletismo (salto con garrocha [f], lanzamiento de martillo [f] y disco [m]).

Cuando faltan poco más de 140 juegos de preseas por repartir, la carga antillana deposita sus aspiraciones de alcanzar a los aztecas con la faena de judocas, boxeadores, luchadores, canoístas, tiradores, voleibolistas de playa y sala, esgrimistas, polistas, balonmanistas, badmintonistas, arqueros y, por supuesto, de los representantes del campo y pista.

Solo una eficiencia de más del 60 % en las finales a que acudamos, combinada con una baja de México en las opciones que le restan, permitirían cerrar la diferencia, que ni el más optimista hubiera pensado que sería de alrededor de 50 oros.

La hora del análisis sobre lo que salió mal, las causas de derrotas imperdonables y la estrategia a seguir a menos de 12 meses del próximo compromiso del ciclo olímpico: los Juegos Panamericanos de Lima 2019 llegarán tras apagarse el pebetero el próximo 3 de agosto. Ahora se impone montar en el tren, aumentar la velocidad y sacar el extra que identifica a los cubanos: coraje, garra, ganas y corazón. Matemáticamente es posible todavía. Objetivamente es bien difícil la tarea.

MEDALLERO

#	País	Oro	Plata	Bronce	Total
1	México	87	75	52	214
2	Colombia	47	52	50	149
3	Cuba	38	46	34	118
4	Venezuela	22	29	42	93
5	República Dominicana	18	15	26	59
6	Guatemala	14	14	33	61

Hasta las 5:30 p.m. del 29 de julio

02
Los cuatro títulos en línea desde 1993 eran un talismán que sabían de memoria y que no se dejaron arrebatar

03
“Cambié remates y pases por estocadas y sobre todo por medallas”





Juan Miguel toma impulso y…

Barranquilla.— Para quienes no lo conocen en la Villa Centroamericana pasa inadvertido con su ropa deportiva, sus audífonos y gorra azul. El saltador Juan Miguel Echevarría toma impulso para debutar en citas regionales como uno de los títulos más seguros de Cuba este martes, en lo que pudiera ser un autorregalo por los 20 años que cumplirá el 11 de agosto.

Atrás han quedado una pequeña molestia, los días de preparación y toda la atención del mundo atlético, que lo considera la nueva sensación universal de esta disciplina, a partir de su dorada en el campeonato del orbe bajo techo de este 2018 y sus formidables marcas de 8,83 y 8,68 en el pasado mes de junio.

El camagüeyano no escondió su deseo de borrar la marca de 8,45 impuesta por Iván Pedroso en 1998, última vez que un cubano ganó esa especialidad. “Quizás sí, quizás no. Solo trataré de hacer lo que he venido haciendo hasta ahora. No debe ser una marca muy difícil de romper, pero lo importante es asegurar el oro”.

Tras haber entrenado por estos días, emitió su valoración del clima y las condiciones encontradas. “La pista está buena. He competido en Colombia varias veces y por suerte, aquí son bastante rápidas y se puede saltar bien. El clima nos favorece en algo porque estamos acostumbrados a este calor”.

El campeón mundial bajo techo este 2018 adelantó que trabaja en estos momentos por mejorar la carrera de impulso, perfeccionar el despegue, en tanto está incorporando un nuevo movimiento en la fase de vuelo que es muy complejo. “Son detalles, pero determinan medallas”, puntualizó.

Sobre la alta responsabilidad del atletismo cubano de ganar un buen número de coronas a la delegación recordó que “somos los más numerosos, pero hay jóvenes, entre 20 y 25 años como yo, que debutamos. Hay otros más experimentados que pueden aportar mucho porque saben lo que es competir en estos Juegos.

“El número de títulos que aspiramos es alto, pero tenemos la mayor disposición de buscarlos y que el país se sienta orgulloso de su atletismo”, añadió el alumno aventajado hoy del entrenador Daniel Osorio.

Finalmente volvimos a Pedroso y a los consejos recibidos hace poco por él y el recordista mundial Mike Powell. “Iván me dijo cosas que tenía que hacer y que me faltan, como es lógico, por mis 19 años. También me recordó que para lograr grandes marcas debía centrarme en algunos pocos detalles y nunca perder la cabeza. Powell me felicitó por los grandes resultados porque estaba siguiendo varias de las competencias en que había participado”.

DESDE ADENTRO

Baqui

Raspado y frutas

Barranquilla.— Por estos días de calor y deporte no son pocos los que hemos parado en las calles de esta ciudad para tomarnos un buen raspado (para nosotros granizado) o comernos unas frutas frescas, compradas en improvisadas tarimas con ruedas, en las cuales es posible disfrutar también un buen coctel.

A la salida del hotel, de las instalaciones deportivas, de día y hasta bien entrada la tarde, los vendedores ambulantes no pregonan a viva voz sus productos. La mejor promoción está en la variedad de las ofertas, la limpieza y frescura, así como en lo deliciosas que entran por los ojos del comprador.

Frutas naturales como corozos, tamarindos, zapotes y nísperos se juntan con mangos, piñas, plátanos y mamey, al tiempo que unas apetitosas mandarinas complementan los puntos de venta, pues según nos cuenta Ignacio (vendedor por más de 10 años en la 48 con 72) el currambero prefiere muchas veces merendar a media mañana esto que comerse un pan u otro producto de harina.

Como si conocieran ya nuestros gustos, ofrecen promociones o precios preferenciales para los cocteles que más solicitamos: mango, plátano, piña y mamey. Insisten en que el jugo de tamarindo lo consumimos más que ellos y que no sabemos las bondades de comer nísperos para la buena digestión.

Sin embargo, tan presentes o más que esas “carretillas de madera” con las exquisitas frutas andan los carros metálicos con neveras portátiles, llenas de hielo, para un buen raspado que ayude a sofocar el corrientazo de calor y humedad que salta de solo caminar 20 minutos por una ciudad en la que volvemos a constatar que el agua fría no quita la sed, por muchos litros que tomemos.

Hay raspados de fresa, maracuyá, coco y cuantos sabores imaginados quieras pedir. La diferencia notable con el nuestro es que el hielo no se derrite ni se ahoga en el sabor, pues uno puede pedir más o menos hielo y licor en dependencia de su paladar. Y lo mejor, cuesta el mismo precio.

Durante los Juegos, nada mejor que desterrar las comidas chatarras para sumar frutas y más frutas, raspados y más raspados. Solo que también todo en exceso es malo y varios colegas ya lo han comprobado con una urgencia sanitaria tras comprar tres cocteles, un paquete de mandarinas y cinco plátanos.

Para los deportistas esta dieta se antoja ideal en función de su actividad. Y muchos cuando salen de la Villa o recorren la ciudad ya conocen a Ignacio y a decenas que como él agradecen a esta cita regional del músculo la posibilidad de aumentar sus ganancias a la par que dan salud y vida a sus clientes.

El penalti dorado

Barranquilla.— La tarde caía en la cancha Pibe Valderrama y el partido entre México y Cuba en hockey sobre césped semejaba una campaña entre bastones, defensa e historia. Para las antillanas no había mejor forma de pelear tras la derrota en la clasificatoria contra las aztecas, mientras los cuatro títulos en línea desde 1993 eran un talismán que sabían de memoria y no se dejarían arrebatar.

En los dos primeros cuartos lo intentaron, pero las chicas de Guillermo Stakemann no lo consiguieron. La muralla se franqueó en el minuto 37 con un penalti corner de Sunaylis Nikle, a la postre el gol de oro que apuntalaría, para más coincidencia, la medalla 37 de nuestra delegación en los Juegos, así como la primera en deportes colectivos hasta la fecha.

El final fue tenso. La portera Yurismailis García, imposibilitada de jugar antes por enfermedad, compartiría el papel protagónico del encuentro con dos atajadas que hubieran enfriado el ambiente y los corazones que presenciaban una de las finales más promocionadas del fin de semana. “Hice lo que me tocaba, sabía que no podía fallar”, diría en medio de la celebración.



Mucho habría que cronicar de esta victoria. Pero basta resaltar la garra con que salieron en cada partido al campo, la fuerza colectiva que desplegaron para recuperarse del único revés, la inteligencia y unidad. Una frase de Stakemann bastaría: “Fue otra película, nos ganaron el primero, pero el bueno no pudieron”.

Y en la mente de todos quedaba flotando el penalti dorado del triunfo.

ROSTROS DE GLORIA





Dos mujeres en deportes de combate han marcado la ruta dorada de Cuba por estos días. Habaneras, guapas y líderes de sus respectivas selecciones, confiesan la inmensa felicidad no solo por lo conquistado en Barranquilla, sino también por lo que aspiran a lograr en el ciclo olímpico que concluirá en Tokio 2020

SEILY, LA ESPADACHINA DE POGOLOTTI

ESGRIMA

¿VOLEIBOLISTA FRUSTRADA O ESGRIMISTA POR AMOR?

Practiqué voleibol hasta los 10 años. Entré por la Eide en esgrima para luego hacer el cambio, pero cuando llegó el momento y mi papá fue a la escuela le dije que no, porque había encontrado algo especial en la esgrima y desde entonces hasta aquí. Cambié remates y pases por estocadas y sobre todo por medallas.

RETUVISTE EL ORO DE VERACRUZ. ¿CUÁNTA DIFERENCIA DE UNO AL OTRO?

Con la única rival que sentí un cambio fue con la jamaicana. Era la de más alto cuidado porque no la había enfrentado. Su postura me ayudó ya que casi no se movía y al ser mis movimientos más rápidos la descontrolaba. Han pasado cuatro años, pero el esfuerzo y sacrificio se recompensaron con el mismo premio.

INSPIRACIÓN, RIVALIDAD Y PRINCIPAL FORTALEZA

Este oro es una inspiración para las demás que aportaremos los esgrimistas en estos Juegos. La rivalidad con mis compañeras de equipo la resumo así: en la pista somos contrarias, fuera de la pista amigas. Mi movimiento más importante dentro del combate es la defensa hacia atrás, aunque a veces no me da resultado.

LA FAMILIA Y UNA DEDICATORIA ESPECIAL

En el primero que pensé cuando gané fue en mi hermano, que la vida me lo quitó muy joven y me ha hecho única hija. Él era músico y siempre estaba. (Se nublan los ojos con lágrimas). Por supuesto, también se lo dediqué a mis padres Anselmo y Lídice, al barrio de Pogolotti, al pueblo de Marianao, de La Habana y de Cuba.







CIRELYS Y EL ORO DEL 26

KÁRATE, 68 KG

¿CÓMO ASUMIR SER LA ÚNICA CAMPEONA DE CUBA UN 26 DE JULIO?

Me levanté tranquila ese día, solo concentrada en mis contrarios y en lo que tenía que hacer. No tengo ninguna cábala, pero me dije: hoy no puede faltarle un oro a mi país. Cuando tuve el oro en mi pecho pensé en mi Comandante en Jefe, que hubiera sido muy feliz con este triunfo, de una rebelde y cubana karateca.

RECUPERACIÓN Y GLORIA

Es cierto que en la primera pelea recibí casi un nocaut, pero nunca perdí la fe de que podía recuperarme y ganar. Con la venezolana de la final había perdido tres veces. Cumplí con tranquilidad la táctica de mi entrenador Almenares. Uno tiene que aprender de los errores. Además, recibí siempre un apoyo incondicional de todo el equipo.

¿SER CAPITANA DENTRO DE TANTOS KARATECAS?

Hace más de cuatro años cumplo esta responsabilidad. Quizás por ser un poco carismática me quieren y respetan. Somos un deporte muy disciplinado. Cuando se dice una cosa todos cumplen. No tengo problemas con mis compañeros. Los entiendo y me entienden. Fuera del kárate, bailamos, cantamos y fiestamos juntos.

LLEGASTE AL DEPORTE PARA DEFENDERTE NO PARA SER CAMPEONA

Entré en kárate, como mis dos hermanas, porque mamá quería que aprendiéramos a defendernos. Y tanto aprendí que hoy soy campeona panamericana, de estos Juegos, y quiero ser la primera medallista olímpica cubana en este deporte. Y no es un sueño lejano, solo hay que esperar a Tokio 2020. Allí nos veremos.





Nosotros no podemos darnos el lujo de sentirnos derrotados ni amilanarnos, todo lo contrario, tenemos que ser un motor muy fuerte para ayudarlos a enfrentar la derrota y levantarse".

Psicóloga en tiempo de medallas

Barranquilla.— Aunque estuvo en natación cuando pequeña y el abuelo fue campeón de bateo en 1952 jugando por el club Teléfonos de la liga de béisbol amateur, su amor por el deporte hoy lo canaliza desde una profesión que aporta muchas medallas desde el anonimato. La psicóloga Sucel Suárez Armas tiene ya un libro de historias que contar en su primera experiencia internacional.

Ha ampliado su trabajo habitual con los equipos de gimnasia artística y en estas jornadas se le puede ver acompañando además al tenis de mesa, las pesas, el hockey sobre césped, el béisbol, el tiro o el voleibol. "Somos dos para atender a los 538 integrantes de la delegación y el trabajo es muy fuerte, en función de mantenerlos estables emocionalmente y que puedan enfrentar la competencia", comenta la joven de 33 años.

Para eso se basan en la ficha psicológica que tienen de cada atleta, confeccionadas por los profesionales que trabajan con ellos durante toda la preparación, lo cual les permite conocer características de la personalidad, formas de hacer frente al estrés competitivo, los niveles de ansiedad que puedan manifestar y algunas recomendaciones puntuales. Todo eso lo ha usado Sucel, quien prefiere poner distintos ejemplos que la han marcado por estos días.

"En el tenis de mesa tenía un atleta (no menciona nombre por ética) con niveles de ansiedad elevados y le recomendé varios ejercicios de técnica de respiración que la ayudaran a autocontrolarse. Al regresar con su medalla me agradeció y eso lo guardaré siempre.

"Como también que las chicas del hockey, tras algunas dinámicas grupales que aplicamos, vengan luego a decirte que lo emplearon en el juego y estén felices con su título", comenta Sucel antes de narrar lo que le sacó las lágrimas por estos días.

"Los muchachos de la gimnasia artística, mis niños, antes de irse me llamaron a su cuarto para una sorpresa. Junto a sus entrenadores organizaron una especie de agradecimiento al trabajo hecho durante estos meses (comienza a llorar de nuevo). Manrique dijo unas palabras y me regalaron la mascota de los Juegos (Baqui); eso me hizo tan feliz".

Por supuesto, para la joven psicóloga los momentos más duros son cuando las derrotas se apoderan de sus alumnos o equipos y ella tiene que sacar fuerzas como profesional y cubana. "Nosotros no podemos darnos el lujo de sentirnos derrotados ni amilanarnos, todo lo contrario, tenemos que ser un motor muy fuerte para ayudarlos a enfrentar la derrota y levantarse".

Finalmente Sucel no deja de pensar en todo lo que ha contribuido para desarrollar la voluntad, la perseverancia y la combatividad de la delegación. "No olvidaré jamás Barranquilla, esta experiencia es única, porque siempre nos encontramos detrás de las medallas".

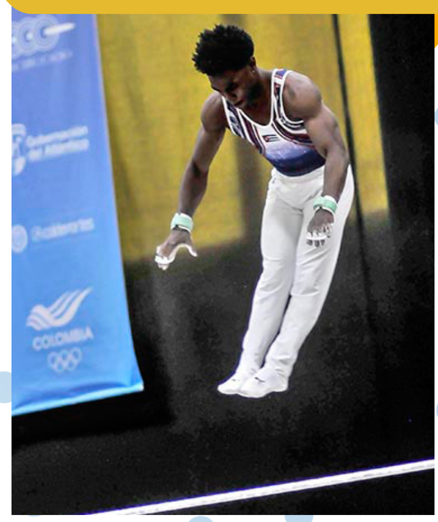


Canasta de plata 3x3



El debut de Cuba en el baloncesto 3x3 guardó una sola espina: el revés final contra Venezuela (21-16), luego de pasear la ronda clasificatoria. No obstante, Clenia Noblet se erigió como la mejor anotadora del torneo con 80 puntos y se demostró que hay potencial para aspirar al podio panamericano en el 2019.

Manrique y su reinado



El campeón del *all around*, Manrique Larduet lidereó la actuación de la gimnasia artística con tres oros, tres platas y un bronce. Su compañera de equipo Marcia Videaux también impresionó con tres doradas y comandó un triunfo por colectivo que no se lograba hace 25 años en estas citas regionales.

Cuba moja la bola y sigue

Con balance de dos victorias y una derrota entre las damas y tres éxitos para los varones, el polo acuático sigue siendo una de las esperanzas de doblón dorado para Cuba en los días finales.



Sóftbol de bronce e histórico

Por sexta ocasión consecutiva desde 1990, la selección femenina cubana de sóftbol se incluyó en el podio centrocaribeño, con una peleada medalla de bronce, tras superar a Venezuela 6-5.



TRABAJADORES TEXTOS: Joel García DISEÑO: Elsy Frómeta CORRECCIÓN: Edilberto Téllez e Iridis Velázquez FOTOS: José Raúl Rodríguez Robleda, Abel Rojas , Granma, JIT